



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

EVALUASI KEKUATAN OTOT LENGAN PETANI KELAPA SAWIT KECAMATAN SIMPANG KANAN KABUPATEN ACEH SINGKIL

ABSTRACT

ABSTRAK

Farisa, Doni. 2017. Evaluasi Kekuatan Otot Lengan Petani Kelapa Sawit Kecamatan Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala. Pembimbing:

(1) Dr. Nyak Amir, S.Pd., M.Pd (2) Drs. Muhammad Jafar, M.Pd

Kata Kunci : evaluasi, kekuatan otot lengan

Penelitian ini berjudul “Evaluasi Kekuatan Otot Lengan Petani Kelapa Sawit Kecamatan Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil”. Kekuatan merupakan salah satu komponen kebugaran yang paling dominan dipergunakan oleh petani kelapa sawit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kekuatan otot lengan. Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petani kelapa sawit Kecamatan Simpang Kanan yang berjumlah 988 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 orang.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu mengukur kekuatan otot lengan dengan menggunakan pull dan push dynamometer. Data yang diperoleh dianalisis dengan mencari nilai rata-rata dan perhitungan nilai persentase. Hasil penjumlahan didapatkan nilai rata-rata pull dynamometer = 52,24 kg dan push dynamometer = 58,64 kg pada kategori “baik”. Sedangkan nilai persentase untuk tes pull dynamometer sebanyak 13 orang 52% kategori “baik”, 12 orang atau 48% kategori “sedang” dan hasil persentase tes push dynamometer sebanyak 18 orang atau 72% kategori “baik”, 7 orang atau 28% pada kategori “sedang”. Simpulan penelitian ini adalah tingkat kekuatan otot lengan petani kelapa sawit Kecamatan Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil pada kategori “baik”.